

УДК 159.9:796

ББК 88.4:75

Ч-34

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Под редакцией кандидата педагогических наук, доцента **О. В. Тиуновой.**

Чеботарёва С. С.

Ч-34 Психологические аспекты комплексной подготовки спортсменов художественных видов спорта : методическое пособие / под ред. О. В. Тиуновой. — Москва : Проспект, 2022. — 96 с.

ISBN 978-5-392-35778-9

Методическое пособие предназначено для использования тренерами, спортсменами высокой квалификации и родителями юных спортсменов. Прежде всего это касается художественных видов спорта, таких как спортивные балльные танцы, акробатический рок-н-ролл, фигурное катание, художественная гимнастика. Автором рассматриваются психологические аспекты технической, физической, тактической подготовки и медико-биологического обеспечения спортсменов в рамках комплексного подхода в тренировочной деятельности. Отдельная глава посвящена проблеме предстартовых состояний и способам их коррекции.

Пособие основано на анализе литературы по психологической подготовке спортсменов и многолетнем тренерском опыте автора.

УДК 159.9:796

ББК 88.4:75

Учебно-методическое издание

Чеботарёва Светлана Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Методическое пособие

Подписано в печать 01.10.2021. Формат 60×90 1/16.

Печать цифровая. Печ. л. 6,0. Тираж 1000 (1-й завод 50) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-35778-9

© Чеботарёва С. С., 2021

© ООО «Проспект», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	4
1.1. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке.....	5
1.2. Особенности освоения технических навыков в художественных видах спорта	9
1.3. Рекомендации для спортсменов	18
1.4. Рекомендации для тренера.....	22
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	24
2.1. Формирование двигательного навыка	25
2.2. Особенности формирования и совершенствования двигательных навыков в художественных видах спорта.....	29
2.3. Рекомендации для спортсменов	33
2.4. Рекомендации для тренера.....	35
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	40
3.1. Общие принципы тактической подготовки.....	40
3.2. Специфика тактической подготовки в художественных видах спорта	44
3.3. Рекомендации для спортсменов	45
3.4. Рекомендации для тренеров	49
4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	53
4.1. Общие закономерности медико-биологического обеспечения в спорте	54

4.2. Особенности медико-биологического обеспечения в художественных видах спорта	72
4.3. Рекомендации для спортсменов	76
4.4. Рекомендации для тренеров	77
5. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ	80
5.1. Общие закономерности предстартового состояния у спортсменов.....	80
5.2. Рекомендации для спортсменов	90
5.3. Рекомендации для тренеров	91
Заключение	92
Список рекомендованной литературы	93